

Шахматные физкультминутки

Подготовила: Багманян М.М.

Шахматные физкультминутки – это короткие комплексы упражнений, которые проводятся во время занятий по шахматам для снятия напряжения, улучшения кровообращения и повышения внимания. Они должны быть связаны с шахматной тематикой и выполняться в игровой форме.



Раз и два - ходят пешки в ряд (ходьба на месте)
Три - вводим в бой слонов отряд (бег на месте)
На четыре – ход коней (прыжки на месте)
Пять – рокируем быстрее (вращение головой)
Шесть – расслабились чуть-чуть и опять в
спортивный путь (салятся за столы)



Ну-ка, пешки, встаньте в ряд (поднимаются со своих мест)
Маршируйте как отряд (маршируют)
Как слоны раскиньте хобот (руки вперед)
Помотайте им немного (машут руками)
А сейчас как кони поскачите (прыгают)
И как ладьи затопчите (топают) Ферзь сказал: «Давайте дружно хлопать»
(хлопают в ладоши)
А за ним король пришел, посадил всех и сказал: (сели) «Давайте дальше
дружно все работать».



Чёрно-белые поля - (шагают на месте)
Дружно встали у меня – (остановились)
Тут ферзь - (хлопают)
Здесь два коня – (топают)
Защищайтесь от меня! –(разбегаются по напольным клеточкам)



Ну -ка пешки, поиграем:
Головой все повращаем
Вправо – влево, а потом 3 – 4 приседаем,
Наши ножки разминаем.
1, 2, 3 – на месте шаг
Встали пешки дружно в ряд.



Пешка раз, и раз, и раз – (строятся по три)
Конь получится как раз.
Пешка раз, и два, и три –
На слона теперь смотри.
Восемь пешек смелых ряд – (в ряд по восемь)
Боевой у нас отряд.
Раз присели, два присели
Восемь пешек одолели!



Я прошу подняться пешек – это «раз»,
Повернулась голова у коня – это «два»,
Королевы руки в боки – это «три».
На «четыре» - поскакали.
Две руки к плечам прижали – это «пять».
Всем ребятам тихо сесть – это «шесть»



Быстро встала вся пехота – (шагают на месте)
Защищают короля – (похлопывание у себя на груди руками крест на крест)
Только в бой им всем охото – (бег на месте)
Начинается игра – (прыжки на месте).



Раз – подняться, потянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Шахматисты мы отныне!



Глазки вправо, глазки влево,
Посмотрите все умело.
А теперь вверх, теперь вниз,
На соседа оглянись.
Чтобы зоркими нам быть,
Нужно глазки нам закрыть.



Пешка прямо лишь шагает,
Но назад пути не знает.
Дружно ножки поднимаем,
И как пешки мы шагаем! (Дети шагают на месте, высоко поднимая колени).

Конь наш ходит буквой “Г”,
И запомнить это нужно мне.
Прыг-скок, прыг-скок,
Вот и конь наш вбок! (Дети прыгают с ноги на ногу, имитируя ход коня).



Слон по диагонали ходит,
И поля он зорко бродит.
Влево, вправо наклонись,
И как слоник потрудись! (Дети делают наклоны в стороны).



Ладья прямо лишь идет,
Никогда не повернет.
Руки дружно поднимаем,
И как ладьи мы шагаем! (Дети маршируют на месте, поднимая колени).



Ферзь – фигура очень важная,
И ходы он знает разные.
Вправо, влево повернись,
И как ферзь ты покружись! (Дети свободно двигаются по комнате, имитируя ход ферзя).



Король важен, спору нет,
Он один дает совет.
Головою поверти,
И корону ты найди! (Дети медленно поворачивают голову в разные стороны).



Шах и мат! – кричим мы громко,
И присядем очень ловко! (Дети быстро приседают).